**《跳跃与游戏1：立定跳远》学程拓展**

挑战自我：

相信同学们通过学习已经掌握基本的立定跳远的方法，现在老师给你介绍两种简单的锻炼方法，让你迅速提高自己的跳远能力。

方法一：跳台阶

动作方法：两脚自然开立，屈膝摆臂，双脚用力蹬地，跳上高度约20—30厘米高的台阶。经过一段时间的练习之后，可以提高到两个台阶进行练习。

注：练习时要量力而行，不敢跳的同学可以借助扶手向上跳跃。



方法二：弓箭步跳跃

动作方法：两脚前后开立成弓箭步，运用双腿的爆发力，迅速向上跳起，在空中双脚如剪刀交错，前后脚调换。落地成另一腿在前的弓箭步。

练习强度：15个/组 ， 练习3组。

